روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی

اتحاد ملت

Etehademelat
@etehade_mellat

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی
اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/ سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون
دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۴
شماره ۲۰۴۰
۲۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۷
۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵

شاگردان پیاتزا متحمل باختی دور از انتظار شدند

شروع ناامیدکننده والیبالیست‌ها

غیبت دو مهره کلیدی، امین اسماعیل‌نژاد و جواد کریمی، به دلیل مصدومیت، تاثیر قابل توجهی بر عملکرد تیم گذاشت

اتحادملت - گروه ورزش؛ تیم ملی والیبال ایران اولین بازی خود در رقابت‌های قهرمانی جهان را با نمایشی دور از انتظارات و قابل نقد مقابل تیم مصر برگزار کرد و در نهایت با نتیجه ۳ بر ۱ مغلوب شد. این مسابقه که صبح امروز در مانیل فیلیپین برگزار شد، شکاف‌های قابل‌توجهی میان عملکرد تیم در لیگ ملت‌ها و این رقابت‌ها آشکار کرد.

در این دیدار امروز، ترکیب اولیه تیم ملی به انتخاب روبرتو پیاتزا شامل بازیکنانی چون مرتضی شریفی، محمد والی‌زاده، عرشیا به‌نژاد، علی حاجی‌پور، عیسی نصیری، پویا خانزاده و محمد حضرت‌پور بود. با این حال، غیبت دو مهره کلیدی، امین اسماعیل‌نژاد و جواد کریمی، به دلیل مصدومیت، تاثیر قابل توجهی بر عملکرد تیم گذاشت.

در ست اول، بازی با امتیاز نخست ایران آغاز شد، اما خیلی زود ورق به نفع مصری‌ها برگشت. این تیم با استفاده از سرویس‌های پرشی قدرتمند و دفاع عالی روی تور توانست فاصله‌ای معنادار ایجاد کند؛ تا حدی که ایران حتی با تغییراتی در ترکیب نتوانست فشار مصر را کاهش دهد و ست با نتیجه ۲۵ بر ۱۷ به سود مصر به پایان رسید. عملکرد ضعیف در دفاع و هماهنگی پایین بازیکنان از مواردی بود که در این ست به چشم آمد.

اما در ست دوم، ایرانی‌ها نشان دادند که قدرت بازگشت دارند. آغاز طوفانی این ست همراه با هماهنگی بیشتر بازیکنان و دفاع موثر روی تور بود که مصر را تحت فشار قرار داد. مرتضی شریفی از نمایش‌های درخشان این ست بود و توانست با ضربات شلاقی و بی‌رحمانه خط دفاعی مصر را بشکافد. سرویس‌های پرشی ایران نیز نقطه قوت مهمی بودند که روند بازی را به نفع تیم تغییر داد. با کسب امتیازات پیاپی، ایران موفق شد این ست را با برتری واضح و نتیجه ۲۵ بر ۱۶ از آن خود کند.

در حالی که ایران تلاش کرد در این مسابقه حرفی برای گفتن داشته باشد، عملکرد غیرمنتظره بازیکنان در سایر گیم‌ها باعث شد مصر کنترل بازی را دوباره به دست بگیرد و پیروزی نهایی را جشن بگیرد. این شکست نشان داد که تیم ملی والیبال ایران برای ادامه رقابت‌های قهرمانی جهان باید بسیاری از نقاط ضعف خود را برطرف کند تا بار دیگر بتواند در سطح بین‌المللی بدرخشد.

در ست سوم، رقابت پایاپای میان دو تیم ادامه داشت، اما در میانه بازی تیم مصر توانست با حملات مؤثر از ایران پیشی بگیرد. این شرایط باعث شد تا سرمربی تیم ایران، پیاتزا، برای رفع مشکل‌ها تقاضای وقت استراحت کند. تلاش‌های علی حاجی‌پور با آبشارهای قدرتمند و دریافت‌های مؤثر به نژاد، فاصله امتیازها را کاهش داد و بازی به نتیجه ۲۲ بر ۲۰ به سود مصر رسید. ضربه قدرتمند احسان دانش‌دوست نیز بازیکنان مصر را دچار مشکل کرد و امتیاز ۲۲ برای ایران ثبت شد. علی حاجی‌پور موفق شد امتیاز ۲۳ را با دفاع روی تور برای ایران کسب کند، اما در نهایت تیم مصر توانست با نتیجه ۲۵ بر ۲۳ این ست را به سود خود تمام کند.

تیم مصر ست چهارم را با شروعی پرقدرت آغاز کرد و خیلی زود دو امتیاز کسب کرد. ضعف دفاع روی تور بازیکنان ایران باعث شد تا پیاتزا بار دیگر توقف بازی را درخواست کند. در ادامه توپ‌های تیم مصر به‌راحتی وارد زمین ایران می‌شد و عملکرد ضعیف بازیکنان قدرتی ایران نیز این شرایط را دشوارتر کرد. مرتضی شریفی جایگزین احسان دانش‌دوست شد، اما دفاع قدرتمند تیم مصر بارها حملات ایران را ناکام گذاشت. علی حاجی‌پور با یک سرویس مستقیم امتیاز گرفت و همراه با محمد والی‌زاده مقابل حملات مصر مقاومت نشان داد، اما نتیجه به سود مصر و با اختلاف ۱۶ بر ۱۴ پیش رفت. سرویس‌های خوب تیم مصر و ضعف ایران در دریافت و دفاع، کنترل بازی را از دست بازیکنان ایران خارج کرد. ورود امیرحسین اسفندیار با یک سرویس مؤثر، وضعیت را اندکی تغییر داد ولی خطای تور بازیکنان ایران امتیازی دیگر به مصر داد. در نهایت علی حاجی‌پور هنگام ضربه سرویس پایش بر روی خط رفت و امتیاز پایانی یعنی ۲۵ برای تیم مصر ثبت شد.

با این حساب، ست چهارم نیز به سود تیم مصر پایان یافت و تیم ملی والیبال ایران در نخستین دیدار خود در مسابقات قهرمانی جهان با شکست ۳ بر ۱ از مصر مواجه شد. دومین دیدار ایران در این رقابت‌ها روز سه‌شنبه (۲۵ شهریور) برابر تونس خواهد بود که از ساعت ۹ صبح به وقت ایران برگزار می‌شود.

بیست و یکمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی جهان ۲۰۲۵ از ۲۱ شهریور در شهر مانیل فیلیپین آغاز شده و تا ۶ مهر ادامه خواهد داشت. در این مسابقات، ۳۲ تیم شرکت‌کننده رقابت‌های خود را در مرحله مقدماتی و در قالب هشت گروه چهار تیمی پیگیری می‌کنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان دبستانی

یک متخصص تغذیه تأکید کرد:صبحانه کامل و میان‌وعده سالم برای کودکان دبستانی به ویژه کلاس اولی‌ها نقش کلیدی در حفظ انرژی و بهبود یادگیری دارد.

سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه، در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر درباره تغذیه سالم کودکان دبستانی و به ویژه کلاس اولی‌ها با اشاره به اهمیت صبحانه کامل گفت: بسیاری از کودکان به دلیل دیر خوابیدن، صبح‌ها صبحانه نمی‌خورند که این موضوع تأثیر منفی بر یادگیری و انرژی آن‌ها دارد و کودکان دبستانی بهتر است بین ۸ تا ۹ شب بخوابند تا صبح بتوانند صبحانه‌ای شامل نان، پنیر، گردو و یک لیوان شیر میل کنند.

میان‌وعده سالم در مدرسه چیست؟

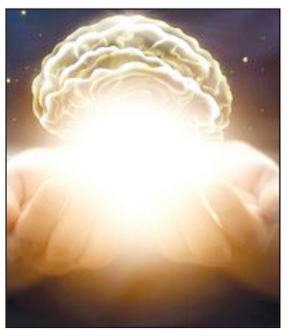
وی در خصوص تغذیه‌ای که کودکان با خود به مدرسه می‌برند، توضیح داد: یک لقمه سالم شامل نان و پنیر، فیله مرغ یا گوشت کم‌چرب در فصول سرد و یک تا دو واحد میوه همراه با شیر استریل مناسب است و این نوع شیر به دلیل بسته‌بندی استریل، تا باز شدن قابل نگهداری طولانی است و پس از باز شدن نیز تا یک یا دو روز در یخچال سالم می‌ماند.

وی افزود: مصرف سوسیس، کالباس، فست فود، کیک، شکلات، کاکائو و نوشابه توسط کودکان مناسب نیست و بوفه‌های مدارس باید فقط مواد غذایی سالم عرضه کنند، برای مثال دولت کشور امارات، ۸ نوع ماده غذایی را برای کودکان در مدارس ممنوع کرده تا سلامت آن‌ها تضمین شود.

کشاورز در مورد کنترل وزن کودکان گفت: امروز مشکل اکثر کودکان اضافه وزن است و خانواده‌ها باید مصرف روغن و قند و شکر را به حداقل برسانند تا کودکان دچار چاقی و عوارض آن در آینده نشوند و گاهی خانواده‌ها وقتی کودکشان نرمال است، نگران کم‌وزنی او هستند، اما باید توجه داشت که چاقی زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات دیگر خواهد بود.

زندگی بهتر

معجزه‌ای خوشمزه برای حافظه، دیابت و سرطان



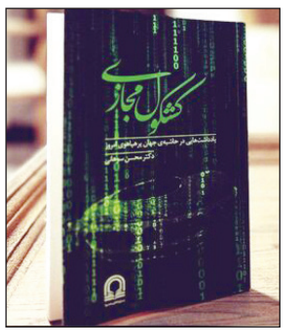
بادام زمینی خوراکی‌ای مغذی و پرخاصیت است که با وجود فواید فراوان برای مغز، قلب و سیستم ایمنی، در برخی افراد ممکن است حساسیت‌زا یا سنگ‌ساز باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بادام زمینی طبیعتی متعادل دارد، چاق‌کننده، مقوی و بسیار مغذی است. این ماده غذایی حاوی پروتئین و املاح معدنی فراوانی است که به تقویت قوای مغزی و حافظه کمک می‌کند. بادام زمینی سرشار از ترکیبی به نام کولین است که در ساخت یک واسطه شیمیایی مؤثر در حافظه نقش دارد. مصرف مواد غذایی حاوی کولین می‌تواند تا حدی کمبود استیل‌کولین ناشی از سالمندی را جبران و با کاهش حافظه مقابله کند. بخش عمده‌ای از چربی‌های بادام زمینی را اسیدهای چرب غیراشباع اولئیک و لینولئیک تشکیل می‌دهند و این ماده غذایی مقادیر قابل توجهی ویتامین E فراهم می‌کند. بادام زمینی همچنین منبع خوبی از عنصر روی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد. این مغز خوراکی باعث افزایش کلسترول خوب خون می‌شود، شیر مادران را زیاد می‌کند، به هضم غذا کمک می‌نماید، درد معده را کاهش می‌دهد، نرم‌کننده سینه است و سرفه‌های خشک را برطرف می‌کند. وجود ویتامین‌های گروه B در بادام زمینی موجب تقویت عضلات، کاهش خستگی شدید، رفع گیجی، بی‌حوصلگی، ترس و دلهره می‌شود. زنان باردار که به این ویتامین‌ها نیاز بیشتری دارند، با مصرف بادام زمینی می‌توانند از فواید آن بهره‌مند شوند. بر اساس برخی تحقیقات، مصرف ده عدد بادام زمینی در هفته می‌تواند از بروز سرطان روده پیشگیری کند. فیتواسترول موجود در بادام زمینی و کره بادام زمینی قادر است رشد سلول‌های سرطانی به‌ویژه در سرطان پستان، روده بزرگ و پروستات را کند کرده و حتی از بروز برخی از این سرطان‌ها جلوگیری کند. همچنین مشخص شده که مصرف منظم بادام زمینی می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری نماید، زیرا این ماده غذایی دارای فیبر و منیزیم فراوانی است که خاصیت ضد دیابتی دارند. بادام زمینی همچنین خطر ابتلا به سنگ صفرا را کاهش می‌دهد که دلیل آن وجود فیبرهای غذایی، فیتواسترول و منیزیم موجود در آن است. با این حال، بادام زمینی جزو مواد غذایی آلرژی‌زا به شمار می‌آید و حساسیت به آن می‌تواند شدید بوده و منجر به شوک آنافیلاکسی شود.

همچنین به افرادی که کلیه سنگ‌ساز دارند توصیه می‌شود از مصرف زیاد بادام زمینی پرهیز کنند، چرا که ترکیبات موجود در آن می‌توانند احتمال بروز سنگ‌سازی را افزایش دهند.

کتابخانه

«کشکول مجازی» منتشر شد



کتاب «کشکول مجازی» نوشته محسن سوهانی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در معرفی این کتاب که در انتشارات دانش‌سرا منتشر شده، عنوان شده است: این کتاب مجموعه‌ای از یادداشت‌ها و تأملات نویسنده در حوزه‌های رسانه، فرهنگ، اجتماع، سیاست و روابط بین‌الملل است که طی سال‌های اخیر در قالب نوشته‌ها و پست‌های مجازی منتشر شده و اکنون به‌صورت یک مجموعه مدون در اختیار مخاطبان قرار گرفته است.

این استاد دانشگاه با الهام از سنت کهن «کشکول‌نویسی» در ادبیات فارسی، این کتاب را تلاشی برای گردآوری خُرده‌دانش‌ها، تحلیل‌ها، دغدغه‌ها و روایت‌های شخصی در بستر جهان دیجیتال توصیف کرده است.

«کشکول مجازی» به‌گفته نویسنده، نه رساله‌ای دانشگاهی است و نه اثری با ساختار نظری پیچیده، بلکه نگاهی شخصی، ژرف و گاه انتقادی به مسائل معاصر است؛ حاشیه‌نویسی‌هایی دیجیتال بر متن پرشتاب زندگی امروز.

داستان مصور

هنرمند: احسان گنجی

تلاش کبوتر صلح برای مهار ماشه

اینفوگراف

چطور از آنفلوآنزا دور بمانیم؟